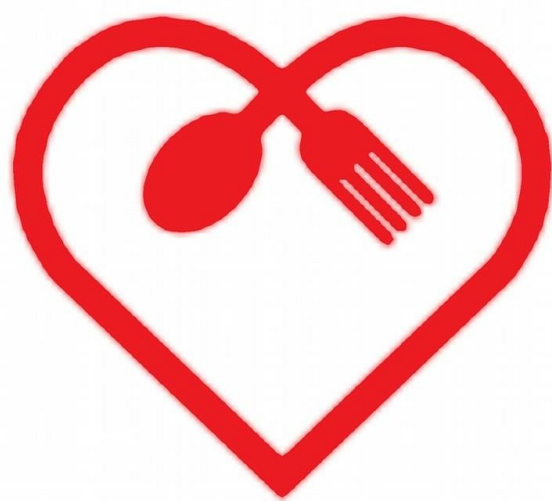


Dott.ssa Rosa Giovanna Pinizzotto
Biologa Nutrizionista



 333 4415314

www.nutrizionerosannapinizzotto.com

**Io resto a
casa**

**Qualche idea per
trascorrere insieme il
tempo libero**

Libri da leggere

Film da vedere

Pulizie straordinarie

Ricette da gustare



La ricetta del giorno: **POLLO ALL'ARANCIA**

INGREDIENTI

- 6 sovracosce di pollo
- 3 arance bionde
- farina
- 1/2 bicchiere di vino bianco
- sale

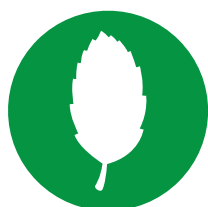
La preparazione del pollo all'arancia è molto rapida. Iniziate mondando le arance, ricavatene la scorza e il succo. Trasferite le sovracosce di pollo in una ciotola colma di farina e infarinatele con cura da tutti i lati. Fate rosolare il pollo in una padella con 4 cucchiaini d'olio e, una volta dorato, sfumate con il vino bianco. Quando l'alcool sarà evaporato, aggiungete metà del succo di arancia e fate cuocere a fuoco medio per circa 30 minuti avendo cura di girare ogni tanto le sovracosce di pollo. Aggiustate di sale e pepe. Una volta pronto, ritirate il pollo e unite al fondo di cottura della padella il restante succo di arancia e un cucchiaino di farina. Mescolate velocemente e lasciate addensare. Rimettete il pollo in padella e fate insaporire a fuoco spento. Guarnite il pollo all'arancia con la scorza di arancia grattugiata e servite caldo.

I consigli del Giorno

Lunedì 16 Marzo 2020



Cosa leggere:
UN ALTRO GIRO DI GIOSTRA di
Tiziano Terzani



Cosa vedere: **LA FINE È IL MIO
INIZIO** di Jo Baier



Consiglio del giorno: prenditi del
tempo per mettere a posto
l'armadio e dar via gli abiti che
non metti più.

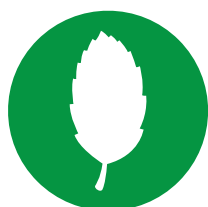


Cosa mangio oggi?

Il menù del giorno



Colazione: una tisana zenzero e cannella accompagnata da una fetta di pane di segale con miele



Spuntino e merenda: spremuta d'arancia e frutta secca (noci o mandorle o nocciole)



Pranzo: Riso zucchine e parmigiano



Cena: pollo all'arancia con contorno di broccoletti all'agro e pane

